

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

С.О.Лагунина

21.11.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 22 ноября 2023 года**

Возрастная категория: *от 1 года 6 месяцев – 3х лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	178,44
	Масло сливочное порционное,	5/5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	122,6
Итого на завтрак		345	459,34
обед	Суп гречневый	150	170,85
	Солянка сборная	160	224,85
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	170	90,52
Итого за обед		565	619,35
полдник	Рогалик с джемом	20	120,10
	Кофейный напиток	160	110,5
Итого за полдник		180	231
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	199,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/45,2	116,5
	Груша	100/12	46
Итого за ужин		450	505,60
Итого за день:		1567	1659,49

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

С.О.Лагунина

21.11.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 22 ноября 2023 года**

Возрастная категория: *от 3х – 7 лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	239,44
	Масло сливочное порционное,	5/7	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	170	132,6
Итого на завтрак		380	459,34
обед	Суп гречневый	190	190,85
	Солянка сборная	180	224,85
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Напиток фруктовый	170	102,52
Итого за обед		630	659,65
полдник	Рогалик с джемом	40	150,10
	Кофейный напиток	200	116,5
Итого за полдник		240	266,60
ужин	Омлет натуральный с овощами	180/25	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100/12	46
Итого за ужин		475	510,10
Итого за день:		1742	1779,4